

教育相談

紙上学校カウンセラー講座

教育相談へのいざない (10)

—— 自律訓練法の基礎 ——

教育相談部 岩城 教夫・遠藤 和夫

今回は、「自律訓練法」についてお話しします。以下は、中学生を対象に「自律訓練法」を教えていく形を取りながら、合わせてそのポイントをまとめたものです。(T=指導者, C=中学生)

「自律訓練法」の指導場面

C 先生、僕はとてもあがりやすくして試験やサッカーの試合の時など、思うように力が発揮できないんですけど、何か良い方法がないでしょうか？

T うん、「自律訓練法」と言うのがあるよ。

C 「自律訓練法」って何ですか？

T それはね、人間の心と体は密接に関連があって、気持ちが緊張すると体の筋肉も緊張するわけね。だから、逆に筋肉の緊張をリラックスさせることによって、気持ちの緊張もリラックスできるわけだけど、これを自分で訓練していくのが自律訓練法なんだ。 ⇨
君のように、不安が強い場合には、きっと役に立つと思うよ。それに、健康の回復や増進にもいいし…。

C どんなふうに練習するんですか？

T うん、自律訓練法は7段階から出来ていて、一步一步階段を昇るように自分で練習を進めていくんだ。それぞれの段階ごとに決められた言葉があって、それを頭の中でつぶやくように繰り返していくわけね。

C なんか、催眠術みたいですね。

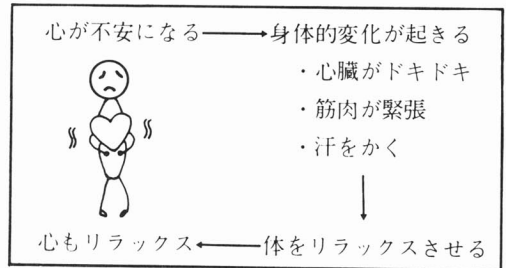
T そうだね。まあ、一種の自己暗示で催眠術みたいだけど、自分で自分をコントロールする点が違うね。それに、皮膚の温度が上がるなど、生理的な変化も実際に起こるんだ。

C どうして皮膚の温度が上がるんですか？

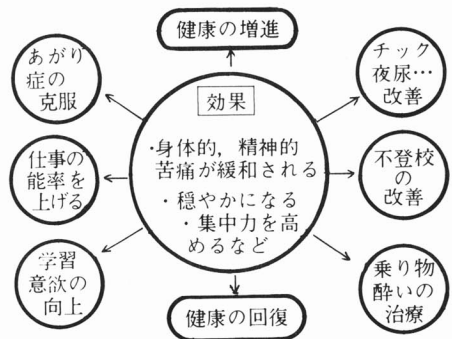
T いい質問だね。それは、… (右の図⇨参照)

ポイント

⇨ 心と体の関係



⇨ 自律訓練法の効果と活用



⇨ 皮膚の温度が上がるわけ

